ROK IV

Nr.

12.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



II zeszyt Czerwcowy | 1930 rok

Żeglarki Wojskowego Yacht Klubu, korzystając z ładnej pogody, wybierają się w dalszą podróż po Wiśle

Cena egz. 50 groszy



Popis gimnastyczny dziewcząt w czasie „tygodnia wychowania fizycznego".

ZE SZKÓŁ — DO KLUBÓW SPORTOWYCH

Koniec roku szkolnego i zorganizowane przed paroma tygodniami w sposób naprawdę imponujący wielkie pokazy gimnastyki i gier sportowych szkolnej młodzieży żeńskiej, w ramach „tygodnia wychowania fizycznego" — nasuwają szereg uwag i refleksyj ludziom, którzy zwykli trzymać czujną rękę na pulsie spraw, należących do rozwoju wychowania fizycznego i sportów wśród młodego pokolenia dziewcząt i kobiet polskich.

Co roku o tej samej porze, liczne szkoły średnie, powszechne i zawodowe, wypuszczają tysiące „absolwentów", tysiące młodzieży, które kończą tym sposobem jeden z etapów swego życia. Na jesieni rozpoczną etap nowy: część młodzieży ze szkół powszechnych pójdzie do średnich, część maturzystek — pójdzie na wyższe uczelnie, ale też część poważna i jednych i drugich, a przedewszystkiem zaopatrzona w patent dojrzałości młodzież szkół zawodowych — pójdzie odrazu w życie, zarabiać na chleb codzienny w takiej czy innej gałęzi pracy zawodowej.

Młodzież, która kształcić się będzie dalej, nie jest przedmiotem naszych trosk, jeśli chodzi o jej dalsze kształcenie cielesne. W szkołach średnich otrzymają ciąg dalszy pracy racjonalnej nad sobą, to samo, acz w mniejszych rozmiarach—w szkolnictwie wyższem. Mamy natomiast zrozumiałe prawo i zrozumiały obowiązek troszczyć się o tę młodzież, która prosto ze szkół pójdzie do warsztatów zawodowej pracy.

Chodzi nam bowiem o to, aby zaszczepione w szkołach powszechnych, średnich i zawodowych zamiłowanie i — chcielibyśmy powiedzieć — przyzwyczajenie do ćwiczenia ciała, nie zostało zahamowane, aby mogło i nadal znaleźć wyraz życia w dalszej praktyce takiego czy innego sportu.

Pomyślmy: w roku bieżącym, jak każdego innego roku, tysiące młodzieży opuści raz na zawsze mury szkół, i w najbliższym okresie czasu obejmie spełnianie takich czy innych obowiązków zawodowych. Zniknie szkolny przymus uczęszczania na gimnastykę oraz inne ćwiczenia sportowe. Zniknie konieczność dalszej pracy w dziedzinie kultury fizycznej. A przecież szkoła prócz wszechstronnego w tym zakresie przygotowania winna dać także młodzieży szkolnej trwały impuls do systematycznego, nieprzerywanego uprawiania sportów, do stałej dbałości o własną tężyznę fizyczną, o zdrowie i sprawność ciała. O tej to przecież młodzieży, która kończy szkoły polskie z dobrem usprawnieniem fizycznem, myślimy, że będzie to nasze „prawdziwe" sportowe pokolenie, wychowane fizycznie, wyekwipowane w odpowiedni „ładunek" sprawności ciała, przygotowane do trudów życia, racjonalnie nastawione na sprawy sportu i troskliwe o kulturę fizyczną.

Cóż więc będzie z tą młodzieżą, która wychodzi ze szkół? Czy uzna ona swe wychowanie fizyczne za skończone? Czy też zdobędzie sobie możność dalszej pracy w słońcu i radości na boisku sportowem?

Pytanie, nad którem zastanowić się winny poważnie zarówno same szkoły, jak rodzice, działacze na niwie idei wychowania fizycznego i sportów, słowem — wszyscy zainteresowani.

Doświadczenie paru lat ostatnich, nie nastraja nas wesoło. Młodzież, wychodząca ze szkół, niestety, stracona jest przeważnie dla sportu. Zaledwie nikły odsetek wstępuje do klubów sportowych czy stowarzyszeń wychowania fizycznego, a przecież wstępować do organizacji tych powinny wszystkie dziewczęta, które kończą szkoły, a którym szkoła dała poznać wartość i smak radosny ćwiczeń cielesnych.

Wydaje się nam, że w tej sprawie należałoby przedsięwziąć jakieś konkretne i prowadzące do celu poczynania. Szkoła musi mieć swoje naturalne przedłużenie dla „absolwentek" w zakresie ćwiczeń cielesnych, a tem naturalnem przedłużeniem stać się winny nasze kluby sportowe lub stowarzyszenia wychowania fizycznego. Pracują one obecnie w większości wypadków racjonalnie i wszechstronnie, posiadają wcale dobre urządzenia sportowe, dają możność prowadzenia pracy „czysto" sportowej — na wyniki, ale pozwalają też i na systematyczne, racjonalne stosowanie ćwiczeń cielesnych bez względu na wynik i bez myśli o rekordzie.

Musimy pamiętać o tem, że wychodząca ze szkół młodzież nasza, jeśli ma nie stracić nabytych w szkole

walorów sprawności i tężyzny fizycznej, musi kontynuować pracę, która zresztą jest przecież właściwie przyjemnością. W pracy zawodowej, która w większości wypadków zmusza do siedzącego trybu życia w warunkach niezbyt higjenicznych, która nie daje żadnych okazji do ruchu — korektywa ćwiczeń cielesnych jest dla zdrowia, i nerwów konieczna.

Szkoła, rodzice, kluby sportowe — muszą zdać sobie sprawę, że klub sportowy winien się stać terenem pracy i radości dla młodzieży kończącej szkoły. Nauczycielki ćwiczeń cielesnych, winny uświadamiać i o tem przekonywać swe uczenice, rodzice — w interesie zdrowia swych dzieci, muszą na nie wywrzeć odpowiedni wpływ, a kluby sportowe — muszą przygotować się do przyjęcia w końcu każdego roku szkolnego nowych szeregów młodzieży, prowadząc w tym kierunku odpowiednią propagandę.

Źle byłoby bowiem i wiele zarzutów pod adresem szeregu instytucji skierować by trzeba było, gdyby i nadal tysiące młodzieży, opuszczającej raz na zawsze mury szkolne — miało zerwać z pracą nad kulturą ciała, nie stając się nowemi kadrami, zasilającemi nasze kluby sportowe i organizacje wychowania fizycznego.

IDEOLOGJA SZKOLNYCH ŚWIĄT W. .F

Genezy świąt wychowania fizycznego, jak i wogóle wszystkich świąt szkolnych, szukać należy w dążności do popisu, do wykazania się bądź zakresem usprawnienia w danej gałęzi, bądź też pewnemi wynikami pracy..

Ten sam czynnik widzimy wszędzie tam, gdzie kończy się pewien okres pracy, bądź też tam, gdzie przegląd dorobku jest przywilejem ludzi, interesujących się instytucją. W tem zrozumieniu popisy noszą charakter właśnie publicznego egzaminu, charakter przedłożenia przez instytucję swych prac do kontroli całemu społeczeństwu. I tak, jak w interesie każdej wytwórni leży wystawa, na której odbiorcy zapoznaliby się z wytwórczością, jej jakością i ilością, tak też w interesie każdej instytucji leżeć musi popis, na który wszyscy zainteresowani mogą przyjść, stwierdzić dorobek, poznać potrzeby i braki, wyrazić zadowolenie z rozwoju pracy.

Jakież olbrzymie znaczenie wobec tego musi mieć popis szkoły, jako tej instytucji, której naród powierzył to, co miał najdroższego — młodzież, przyszłość swoją! Z jakąż niecierpliwością rodzice oczekują tego radosnego dnia, w którym dzieci ich wykażą się pewną sumą dorobku; z jakąż troskliwością winni śledzić za rozwojem szkoły, jak dokładnie znać jej braki, wady i zalety; z jakąż skwapliwością współpracować z nią! Wprawdzie długa niewola i tłumienie rozwoju szkoły polskiej wpłynęło ujemnie na wytworzenie tego rodzaju współpracy; wprawdzie brak nam tradycji — ale idziemy ciągle naprzód i coraz dalej gruntuje się dobra wola rzetelnej harmonji w pracy szkoły i domu.

Szkoła dzisiejsza winna obdarzyć swego wychowanka dyplomem, świadczącym o sumie nabytych wiadomości, a także ukształtować jego ciało tak, aby mógł, aby był w stanie nabyte wiadomości zużytkować. Troską szkoły, zarówno jak i troską rodziców, winno więc być wychowanie intelektualne i fizyczne i wobec tego szkoła nietylko czuje się w obowiązku przedstawić dorobek swój w dziedzinie intelektualnej, ale także i w dziedzinie cielesnej. Szkoła dzisiejsza chce wykazać, że dba nietylko o tęgie głowy, ale dba i o tęgie ręce, któreby śmiałe pomysły mogły w czyn wprowadzić.

Drugim czynnikiem, który wpłynął zasadniczo na ukształtowanie się świąt wychowania fizycznego w szkole, to kwestja propagandy wychowania fizycznego wogóle. Zrozumienia konieczności tego wychowania nie osiągnęliśmy jeszcze całkowicie, a braki, jakie ma ciągle jeszcze nasze życie sportowe, przypisywane właśnie wychowaniu fizycznemu, zniechęcają nieraz do niego.

Trzecim wreszcie i ostatnim z czynników, które poważnie zaciążyły na sposobie rozwiązania zagadnienia, to czynnik współzawodnictwa i to nie tylko pomiędzy jednostkami wewnątrz klasy, szkoły, czy miejscowości, ale współzawodnictwo między szkołami nieraz całego okręgu szkolnego. Ten czynnik, z natury swej bardzo silny, przez pewien czas dzierżył prymat i bardzo często zamieniał święto na szkolne, czy międzyszkolne zawody, ze wszystkiemi nieraz bardzo niepożądanemi momentami walki o prymat. I dopiero w ostatnich latach został on sprowadzony na właściwe miejsce, pierwszeństwa ustępując czynnikowi nawskroś pedagogicznemu — czynnikowi popisu szkoły przed zainteresowanem społeczeństwem.

Szkolne święto wychowania fizycznego, wyrosłe na tym właśnie czynniku dobrowolnego poddania pracy szkoły pod kontrolę społeeczeństwa, musi odpowiedzieć licznym i trudnym warunkom, aby cel swój całkowicie osiągnąć. Warunki te ma wypełnić szkoła, ale jeden, konieczny zresztą warunek — zainteresowanie, — należy do społeczeństwa. Cóż nam bowiem przyjdzie z najpiękniej pomyślanych i przeprowadzonych świąt, jeżeli niemi nikt się nie będzie interesował.

Szkoła musi dołożyć wszelkich starań, aby święto było interesującem, ale w dobrze zrozumianym interesie własnym społeczeństwo winno to zainteresowanie okazać.

Uwzględniając szeroko wszystkie trzy czynniki, zagadnienie da się rozwiązać w dwu płaszczyznach: albo w płaszczyźnie interesów własnej szkoły, albo też w szerokiej płaszczyźnie interesów ogólnopaństwowych. Oczywistem jest, że czasami płaszczyzny te pokrywają się w zupełności, jednak nieraz rozbiegają się i wtedy znacznie trudniej znaleść należyte rozwiązanie.

Stawiając kwestję na szerokiej płaszczyźnie interesów ogólnopaństwowych Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, dało wskazania, jak należy święta takie organizować, a myślą przewodnią tych wskazań jest, aby święto szkolne było integralną częścią ogólnopaństwowego dorocznego święta wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego. Stanowisko ze wszech miar słuszne i tylko czasami niezupełnie zgodne z interesami poszczególnych szkół. W interesie szkoły bowiem będzie zawsze leżało zainteresowanie rodziców i opiekunów własnej młodzieży, podczas gdy w ogólnem święcie szkoła ginie, a występuje masa uczącej się młodzieży i społeczeństwo, jako masa rodziców. Częstokroć więc szkoła będzie musiała, oprócz udziału w święcie ogólnopaństwowem, urządzić własne, wewnętrzne święto, które uwzględni przedewszystkiem własne potrzeby szkoły.

Jakimże warunkom ma odpowiedzieć święto szkolne, aby osiągnęło swe tak doniosłe cele? Oto zagadnienie, przed którem co roku staje kierownictwo szkoły, ba nieraz i wyższe władze szkolne.

Pierwszy i najważniejszy warunek to ten, aby przegląd był rzeczywiście przeglądem młodych sił, a nie przeglądem wybitnych jednostek. O ile dla propagandy wychowania fizycznego nie będą obojętnemi wyniki osiągane przez jednostki, o tyle dla narodu i państwa istotnie ważnem jest zagadnienie ile zupełnie zdrowych i silnych jednostek staje do pracy. A więc nieodzownym warunkiem jest przegląd jak największych ilości młodzieży gdyby to było możliwem — całych szkół, a nie wybieranych, najlepszych jednostek. Ponieważ jednak nie zawsze będzie możliwe wzięcie udziału w pokazie przez całą szkołę, przeto często idziemy po linji przedstawienia pewnych klas, które zmieniane co roku mogą dać obraz zarówno stanu wychowania fizycznego danego rocznika, jak też i porównanie rozwoju w danym okresie czasu.

Drugim niezmiernie ważnym warunkiem dobrego przeglądu — to udostępnienie miejsca i czasu święta. Niezbędne jest przedewszystkiem, aby święto odbyło się w tej samej miejscowości, w której istnieje szkoła. Urządzanie świąt zbiorowych w pewnej, nieraz odległej miejscowości nie odpowiada celowi. Dlatego to Warszawa w roku bieżącym rozbiła swe święto na tydzień, w którym codziennie w innem miejscu najbliższe szkoły urządzają swe święta wychowania fizycznego. Bezwzględnie najwięcej zainteresowanymi są rodzice młodzieży szkolnej, a więc w pobliżu ich miejsca zamieszkania winnyby się odbywać święta.

Poważnemu widzowi, który interesuje się rzeczywiście stanem wychowania fizycznego nie może być obojętny dobór ćwiczeń popisowych. Muszą to być ćwiczenia, któreby całkowicie wyczerpywały zagadnienie sprawności cielesnej. Muszą być możliwe do przeprowadzenia w dużych zespołach z dużą ekonomją czasu, bo nie mamy prawa zrywać innych zajęć szkolnych, aby przygotowywać popis, który winien być przeglądem całorocznej pracy szkoły, a nie fragmentem, wyuczonym w końcu roku. Kwestję piękna ćwiczeń narazie pomijam, ponieważ łączy się ona z zagadnieniem propagandy.

Nie będę poruszał tutaj kwestyj natury ściśle technicznej jak, sprawność przeprowadzenia, należyte informowanie obserwujących o przebiegu popisu — są to bowiem kwestje mające bardzo duży wpływ na rezultat końcowy popisu, ale tak przytem znane i doceniane przez ogół, że specjalnie ich podkreślać nie należy.

Dla propagandy W. F. przedewszystkiem ma wielkie znaczenie jakość wykonania ćwiczeń. Nawet najprostsze ćwiczenia wykonane w masie jednolicie i sprawnie pozostawią po sobie wrażenie piękna, podczas gdy bardzo dobre i ładne ćwiczenia, wykonane li tylko przez jednostki, albo też nieregularnie — widza usposobią źle.

Aby propaganda w f. była istotnie udatną, należy dokładnie informować widza o tem, co się dzieje na boisku. Dokładne nazwanie każdego prowadzonego ćwiczenia, określenie liczby, wieku i środowiska ćwiczących; jakości przygotowania — wszystko to bardziej przyczyni się do zrozumienia istoty wychowania fizycznego, aniżeli całe cykle pięknych wykładów i odczytów, na których słuchaczy bardzo często na palcach liczyć można.

Kwestja współzawodnictwa przewija się dzisiaj przez całe nasze życie, a więc i w tym jego odłamie, który zwykliśmy nazywać życiem sportowem, zbraknąć jej nie może. I tylko o to nam musi chodzić, ażeby siłę tę zużytkować rozumnie na dobro, rozwój i uszlachetnienie instynktu walki, tak bardzo brutalnie rozwijającego się w dobie obecnej.

Musimy przyjąć założenie, że w Święcie wychowania fizycznego współzawodnictwo może wystąpić tylko w swej najszlachetniejszej formie.

Święto wychowania fizycznego winno być interesujące dla widzów, winno też dostarczyć pewnej emocji ćwiczącym. Oto idea, w imię której dopuszczamy wogóle ten element do programu. Ale znowu jest tu cały szereg warunków, którym musi współzawodnictwo zadość uczynić. Niestety, bardzo dziś rzadki jest wypadek prawdziwie szlachetnego współzawodnictwa. Zapytany zawodnik, kierownik zawodów, ba nawet nieraz i dyrektor szkoły o cel zawodów — odpowiedzą bez chwili wahania — zwyciężyć współzawodników. Cel ostateczny, to zwycięstwo, które osiągnięte — daje zadowolenie i niechęć do dalszych wysiłków, a nieosiągnięte — daje niezadowolenie i również niechęć do dalszych wysiłków, tembardziej że młodzież zwłaszcza, a nawet starsi zbyt pochopni są do szukania przyczyn przegranej w złych konjunkturach, niesprawiedliwych sędziów i t. p. okolicznościach, a niezmiernie rzadkiemi są wypadki przyznania wyższości zwycięskiemu przeciwnikowi. Tymczasem cel współzawodnictwa winien być postawiony jasno i wyraźnie przynajmniej przez wychowawców. Niech sobie młodzież sądzi, jak jej wygodnie, ale my, ludzie dorośli, świadomi celów naszej pracy winniśmy sobie mocno powiedzieć, że wszelkie zawody są tylko środkiem do osiągnięcia celu, służyć winny li tylko jako możność porównania wyników naszych prac z wynikami pracy innych. Jest to jedyny godny prawdziwego wychowawcy punkt widzenia.

A cóż mamy dzisiaj? Dzisiaj, jak już powiedziałem, mamy zawody — dla zwycięstwa. Mamy zawody w czystej postaci walki o prymat. Zawody, ze wszystkiemi przykremi zgrzytami, i nieporozumieniami. Przy małem wyrobieniu charakterów sportowych, co zresztą jest u młodzieży całkowicie zrozumiałe, mamy stale posądzenia o złą wolę, o stronniczość sędziów, o gorsze warunki i t. p.

Dodając do tego jeszcze i żmudne mierzenie wyników i obliczanie punktów, co widza tylko niecierpliwić może — mamy tak mało pociągającą całość, że nie może się dziwne zdawać usiłowanie eliminowania ze święta wychowania fizycznego zawodów. Jeżeli jednak ciągle jeszcze potrzebujemy współzawodnictwa, jako czynnika dopingującego młodzież do pracy, to w takim razie niechże wszystkie zawody rozegrają się już przed świętem, a podczas święta conajwyżej wręczenie nagród niech będzie dla nas niezbyt pochlebnem świadectwem, że brak nam innego środka zainteresowania młodzieży ćwiczeniami cielesnemi, a musimy się ciągle jeszcze uciekać do tak obosiecznego, środka jakim jest współzawodnictwo. Święto wychowania fizycznego bowiem, ma być świętem w istocie, ma być dniem radości i wesela, a nie zgrzytów, nieporozumień i przykrości wynikłych z takich czy innych wyników zawodów.

Janos.

ZBIOROWA NAUKA PŁYWANIA POCZĄTKOWEGO

Wspomniałem niedawno w jednym z artykułów, że główną przeszkodą w rozpowszechnieniu sztuki pływania, jest nieznajomość metod nauczania.

Przyzwyczajeni do archaicznych systemów uczenia na „wędce“ lub korkach, nie wyobrażamy sobie jak można jednocześnie uczyć zespół z 10 — 30 osób.

Tymczasem nie potrzeba na to być filozofem. Metoda t. zw. naturalna, będąc znacznie prostszą od używanych dzisiaj metod indywidualnych pozwala produkować pływaków szybko i masowo, tanim kosztem i niemal wszędzie.

Zapytacie, jak się stało, że o tak rewelacyjnej metodzie głucho, dlaczego w ciągu dziesięciu lat sportu pływackiego w Polsce nic o niej nie mówiono? Odpowiedź prosta.

Sport pływacki zawdzięcza powstanie pływakom, t. j. osobom umiejącym już pływać, tych interesowały metody treningu, style. A. B. C. pływania — nauka początkowa, były dla nich rzeczą obojętną.

Nie znaczy, aby artykuł mój był nowością.

Nic w nim rewelacyjnego nie będzie. Wielokrotnie ubocznie wspomniano o zasadach nauki pływania zagranicą i przy okazji wtrącono coś nie coś o systemie i rezultatach.

W nauce pływania należy rozróżnić 3 etapy. Pierwszy to okres oswajania z wodą, drugi — utrzymywanie się na powierzchni, wreszcie, trzeci okres poruszania się po wodzie, czyli pływania. Sport pływacki zaczyna się dopiero na trzecim stopniu umiejętności.

Instruowanie pływania wymaga szczególnych ostrożności, aby początkującego nie zrazić. Z wyjątkiem małych dzieci, młodzież, a zwłaszcza dorośli czują lęk przed wodą.

Przełamanie nieufności do mokrego żywiołu jest pierwszem zadaniem instruktora. Drogą doboru specjalnych ćwiczeń

ujętych w formę zabawy oswajamy uczniów z wodą, w zapale gry zapominających o grożącem „niebezpieczeństwie".

Najlepszym terenem do nauki pływania jest basen głębokości od 90 cm. (dzieci) do 130 (dorośli). W braku tego wybrzeże morskie, brzeg rzeki, stawu, jeziora, o równem piaszczystem dnie. Unikać rzek o silnym prądzie.

Lekcja składa się z dwóch grup ćwiczeń i zabaw mających na celu oswojenie z wodą i ćwiczeń stylu. Objaśnienia, wykłady trzeba dawać przed wejściem do wody. Ćwiczenia suche traktować można jako rozgrzewkę przed i po kąpieli. Podany poniżej zasób ćwiczeń, pozwoli zbudować program 3 — 4 pierwszych lekcyj. Tempo nauczania zależy od warunków terenowych, materjału ćwiczącego, oraz rozporządzalnego czasu, Gdy mamy go dosyć, najlepszą metodą jest, powolutku, lecz dokładnie.

Naukę stylów zaczniemy od stylu klasycznego (żabki) ze względu na to, że nowoczesny „crawl" dla wielu osób szczególnie starszych jest zbyt trudny do wyuczenia.

Wszystkie ćwiczenia dzielimy na dwie grupy.

Ćwiczenia na lądzie (suche) i ćwiczenia w wodzie.

Na lądzie objaśniamy dokładnie analizując każdy ruch, i przerabiamy go z uczniami. Udzielanie objaśnień w wodzie jest bardzo utrudnione ze względu na hałas, plusk i podniecenie jakie cechuje zetknięcie się z wodą nowicjuszy. Poza tem unikać należy „gadania" w wodzie, gdyż uczniowie, słuchając w bezruchu, ziębną.

OKRES I.

Ćwiczenia suche. Ćwiczenie I. **Ruchy rąk.** Ustawiamy uczniów w kolumnie ćwiczebnej, w rozkroku. Tułów lekko podany ku przodowi, ramiona wprzód. Dłonie ku dołowi. Palce duże zczepione.

Tempo 1: zwracamy dłonie na zewnątrz, ramona w pł. poziomej przenosimy wolno w bok. Pod koniec ruchu lekko ugiąć w łokciach.

Tempo 2. Ręce łączymy pod piersiami, łokcie pod brzuchem, dłonie do dołu.

Tempo 3. Miękko wysuwamy ramiona w przód do pozycji początkowej.

Tempo 4. Pauza. Ruchy wykonywać należy wolno, miękko, płynnie, tempo 1 nieco mocniej, tempo 3 jak najłagodniej.

Błędy. Ruchy szarpane, kanciaste, brak pauzy. Ramiona w tempie 1 pracują zbyt daleko w tył, łokcie sterczą z boków jak skrzydła, zamiast być schowane pod brzuch, dłonie nie odwracane na zewnątrz w czasie tempa 1. Brak pauzy.

Ruchy rąk ćwiczymy na lądzie, a po opanowaniu ich w wodzie.

Ćwiczenie 2. Ruchy nóg. Uczniowie w kolumnie ćwiczebnej siadają na podłodze (plaży). Podają tułów nieco ku tyłowi, opierają się oburącz. Nogi wyprostowane w kolanach złączone.

Tempo 1: Pozycja zasadnicza. (Pauza).

Tempo 2: skurcz nóg. Kolana na zewnątrz, palce stóp wyciągnięte, mięśnie zwolnione.

Tempo 3. Wyrzut nóg do boku (kopnięcie) możliwie najszerzej do boku.

Tempo 4. Mocne zwarcie wyprostowanych nóg.

Poszczególne fazy wykonywać należy miękko, płynnie, akcentując silnie tempo 3-cie i 4-te, tempo 2 należy wykonywać możliwie wolno i miękko gdyż powoduje ruch wsteczny.

Błędy: Skurcz nóg ze zwartemi kolanami, zbyt mały kąt rozrzutu nóg w tempie 3, słabe zwarcie nóg w tempie 4. Brak pauzy (tempo 1).

Ćwiczenie 3. Łączne ruchy rąk i nóg. Uczniowie siedzą jak przy ćwiczeniu 2. Ramiona wprzód.

Tempo 1. Same ręce. Ramiona zataczają łuk do boku.

Tempo 2. Skurcz ramion i nóg.

Tempo 3. Wyrzut rąk wprzód, rozrzut nóg.

Tempo 4. Same nogi. Zwarcie nóg.

Wykonanie i błędy jak wyżej.

GRY I ZABAWY.

Ćwiczenie 1. Babska kąpiel. Uczniowie wchodzą do wody po pas. Na znak instruktora, pod jego kierunkiem zanurzają się po szyję, wznosząc ramiona w pion, następnie wyskakują w górę bijąc z boku wodę rękami. Jest to t. zw. babska kąpiel.

Ćwiczymy kilkakrotnie oddzielnie oraz trzymając się wspólnie za ręce parami, w kółkach i t. d.

Ćwiczenie 2. Kumki. Stojąc na dnie uczniowie zanurzają się do pół twarzy (usta i nos pod wodę). Na komendę mruczą, naśladując rechot żab (ulubione ćwiczenie waterpolistów).

Ćwiczenie 3. Głodne kaczki. Na komendę uczniowie kucają, chowając się z głową pod wodę. Usta, oczy otwarte.

Ćwiczenie 4. Poławiacze pereł. Instruktor rzuca do wody łatwo widoczne przedmioty, krążki metalowe, izolatory porcelanowe i t. d. Uczniowie nurkują z dna przedmioty.

Ćwiczenie 5. Bramki. Dzielimy oddział na piątki. Każda piątka ustawia się w rząd (gęsiego) w szerokim rozkroku. Ostatni z rzędu trzymając się nóg poprzednika wykonywa głęboki przysiad, a następnie przepływa tunel utworzony z nóg towarzyszy. Po dopłynięciu na czoło, staje jako pierwszy. Ostatni z kolei płynie naprzód.

Ćwiczenie 6. Żółwie. Uczniowie wykonywają w wodzie głęboki przysiad obejmują nogi pod kolanami i tracą równowagę ku przodowi. Woda wynosi na powierzchnię ciało.

Nad poziomem wody sterczą wypukłe plecy— (skorupy).

Ćwiczenie 7. Taczki. Grupę dzielimy na pary. Dwójki chwytają jedynki pod uda. Jedynki za pomocą grzebania rękami wody (jak psy) utrzymują górną część tułowia na powierzchni. Po przerwie zmiana numerów.

Ćwiczenie 8. Strzała. Uczniowie odpychają się energicznie od dna w kierunku poziomym suną po powierzchni w pozycji zasadniczej (ciało wyprostowane, ręce w pion, dłonie zwrócone ku dołowi, palce duże razem).

Ćwiczenie 9. Holowniki. Uczniowie kryją parami. Drugi szereg chwyta rękami za biodra poprzedników. Na komendę pierwszy szereg rusza. Drugi holowany, bije prostemi nogami wodę. Nogi proste, choć nie sztywne, stopy wyciągnięte, skręcone do środka.

Ćwiczenie 10. Motorówki. Uczniowie robią „strzałę" bijąc wodę nogami jak w ćwiczeniu Nr. 8.

Podany dziś zasób ćwiczebny wystarczy na pierwsze 3—4 lekcje. Ćwiczenia przeplatamy zabawami dużą piłką gumową lub potworami, — grą w piłkę latającą w wodzie i t. d. Zwracać uwagę na tempo, radość. Nie pozwolić zbyt dużo nurkować. Nie pozwolić na wzajemne topienie się, gdyż zraża to bardziej bojaźliwych do nauki. W razie chłodu, lekcja nie powinna trwać dłużej niż 10 minut. W czasie upałów — 30 minut.

Tonny.

MINIMA LEKKOATLETYCZNE

Zarząd P. Z. L. A. zatwierdził ostatnio następujące minima dla pań:

Należenie do klasy A:60 m — 8,8, 80 m — 11.8, 100 m — 14.2, 200 — 31, 800 m 3:10, 1000 m — 4:00, 80 m płotki —15,4, w wyż z miejsca 90 cm, w dal z miejsca — 205 cm, w dal 430 cm, w wyż — 130, kula — 8 m, dysk — 27 m, oszczep — 25 m.

Mistrzostwo okręgowe: 60 m — 8.4, 100 m —14.2, 200 m — 29.6, 800 m — 2:55, 80 m płotki — 15.4, 4×100 m — 56, 4×200 m — 2:02, w dal z miejsca — 220 m, w dal — 440, w wyż — 130,kula — 8.50, dysk — 28.00, oszczep — 28.00, trójbój — 105 pkt., pięciobój 2800 pkt.

Mistrzostwo Polski: 60 m — 8, 100 m — 13, 200 m —28, 800 m — 2:40, 80 m płotki — 13.4, 3×100 m — 54, 4×200 m — 1:59, w dal z miejsca — 235, w dal — 500, w wyż — 140, kula — 9.00, dysk — 33.00, oszczep — 32.00, trójbój — 135, pięciobój — 3200 pkt.

TURNIEJ NAJLEPSZYCH TENNISISTEK ŚWIATA



Miss Wills-Moody, najlepsza tennisistka świata.

W tennisie nie istnieją dotąd ani mistrzostwa Europy, ani też mistrzostwa świata. W ostatnich igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie również nie było turnieju tennisowego i, jak słychać, nie będzie go również za dwa lata w Los Angeles. Niema więc, jak to obserwujemy w innych sportach, jakiejś imprezy wielkoświatowej, któraby służyła wskaźnikiem sił, przeprowadzonej w klasyfikacji międzynarodowej.

Jeszcze w tennisie męskim — niema biedy, istnieje bowiem słynna impreza tennisowa, coroczny turniej o puhar Davisa. Do turnieju tego stają rok rocznie niemal wszystkie państwa, prezentując swych najlepszych singlistów i double. Turniej ten odbywa się w okresie przynajmniej dwumiesięcznym, zaskakuje więc poszczególnych graczy w różnych okresach formy sportowej, pomimo to jednak jest najpoważniejszym miernikiem klasy poszczególnych tennisistów.

W tennisie kobiecym niema natomiast turnieju pomyślanego na wzór puharu Davisa. Istnieje wprawdzie dla pań puhar Whitmanna, ale walczą o niego tylko Angielki i Amerykanki nie daje więc tej szerokiej skali porównawczej, jaką czerpiemy z przebiegu walk o puhar Davisa.

W tych warunkach — inne imprezy służyć muszą wskaźnikiem poziomu najlepszych tennisistek świata. W braku mistrzostw Europy, czy świata — silnie obstawiane są takie turnieje, jak mistrzostwo Francji w konkurencji międzynarodowej i słynne doroczne walki na rakiety na kortach trawiastych w Wimbledon.

Oba te turnieje gromadzą rok rocznie największą liczbę najlepszych tennisistek świata, które w walce mierzą swe siły. Nie mówiąc już o tennisistkach europejskich, które — jeśli chodzi o pierwszą klasę — niemal bez wyjątku stają do turnieju o mistrzostwo Paryża i w Wimbledon, ale i tennisistki amerykańskie przybywają rok rocznie do Europy na oba te turnieje.

Dzięki temu mamy więc poniekąd nieoficjalne mistrzostwa świata, rozgrywane w najsilniejszej konkurencji obu półkul.

Turniej o mistrzostwo Francji skończył się przed kilkunastoma dniami. Turniej w Wimbledon w tych dniach się rozpoczął. Możemy więc omówić wyniki i podać uszeregowanie tennisistek światowej klasy według miejsc, zajętych na turnieju paryskim.

Do gry pojedyńczej pań, stanęło kilkadziesiąt tennisistek, reprezentujących najwyższą klasę tennisu światowego.

Warto zaznaczyć, że w turnieju brała udział p. Kleinadel, reprezentując barwy polskie. Po zwycięstwie nad Francuzką Amaury, przegrała w drugiej rundzie do świetnej Amerykanki Jacobs, która zajęła w turnieju drugie miejsce.

Dwie pierwsze rundy były mniej ciekawe. Natomiast już w trzeciej rundzie rozpoczęła się walka na serjo, pomiędzy tennisistkami wyższej klasy. Rozegrano w tej rundzie następujące mecze: Amerykanka Jacobs zwyciężyła najlepszą Szwajcarkę, Payot 6 : 0, 6 : 2, Amerykanka Wills-Moody — Angielkę Midford w stosunku 6 : 2, 6 : 4, Francuzka Mathieu zwyciężyła Angielkę Owen 6:2, 6:4, Hiszpanka de Alvarez — doskonałą Niemkę Friedleben — 7:5, 3:6, 6:3, Angielka Holcroft-Watson wyciężyła Niemkę 6:4, 6:2, Amerykanka Ryan — Francuzkę Barbier 6:1, 6:2, najlepsza Niemka Aussem — mistrzynię Belgji, Sigart 6:3, 6:4, Niemka Rost — francuzka Golding 7:5, 6:2.

W ćwierćfinałach zwyciężyły: Moody-Wills pobiła niemkę Rost bez trudu 6 : 0, 6 : 1, Aussem — Ryan 4 : 6, 6 : 1, 6 : 0, Alvarez — Mathieu 6 : 3, 7 : 5, Jacobs — Watson 5:7, 6:3, 6:1.

W półfinałach Amerykanka Wills zatriumfowała nad Niemką Aussem, bijąc ją lekko 6:2, 6:1, oraz druga Amerykanka Jacobs zwyciężyła Hiszpankę Alvarez, nieoficjalną mistrzynię Europy 6:1, 6:2.

W finale zwyciężyła królowa rakiety, niezwyciężona Wills, bijąc swą rodaczkę Jacobs, bez trudu w dwuch setach 6 : 2, 6 : 1.

O grze miss Wills, prasa francuska zamieściła same pochwały. Ma to być najlepsza i najbardziej estetyczna tennisistka, jaką kiedykolwiek świat oglądał. Wszystkie swe mecze wygrała lekko, przez nikogo nie zmuszana do poważniejszej obrony. Gra główna z głębi kortu, celując w drivach i crossach; posiada również voley pewny i mocny. Plasuje niezwykle mądrze i zawsze potrafi wyszukać słabą stronę przeciwniczki.

W grze podwójnej pań wzięło udział 21 par. Do półfinałów doszły tylko dwie pary angielskie, jedna francuska i jedna amerykańska. Trzy pary niemieckie, cztery francuskie i wiele innych — odpadło w uprzednich rundach walki.

W półfinałach Wills-Ryan zwyciężyły angielską parę Fry-Harwey, a Francuzki Mathieu-Barbier wyeliminowały drugą parę Angielek, Watson-Round.

W finale zatriumfował double amerykański, Wilss-Ryan, bijąc parę francuską w stosunku 6 : 3, 6 : 1.

W grze mieszanej do finału doszła para niemiecko-amerykańska, Aussem-Tilden i anglo-francuska, Bennett-Cochet. Znakomita Bennett, zaatakowana grypą, była wyraźnie nie w formie, to też nic nie pomogły wysiłki jej partnera, który starał się pracować za dwie osoby, próbując kryć cały kort. Niestety, napróżno. Po zaciętej walce Aussem-Tilden wygrali mecz w dwuch setach 6 : 4, 6 : 4.

W dwuch słowach nadmienimy, że doroczny puhar Whitmanna, rozgrywany pomiędzy najlepszemi tennisistkami Anglji i Stanów Zjednoczonych, wygrany został w roku bieżącym przez Angielki, ku wielkiemu zdumieniu świata tennisowego. O wyniku zadecydowało zwycięstwo Angielek w doublu, w grach pojedyńczych bowiem każda reprezentacja posiada po 3 zwycięstwa.

Zdjęcia i omówienia gier podamy w nabliższym numerze.



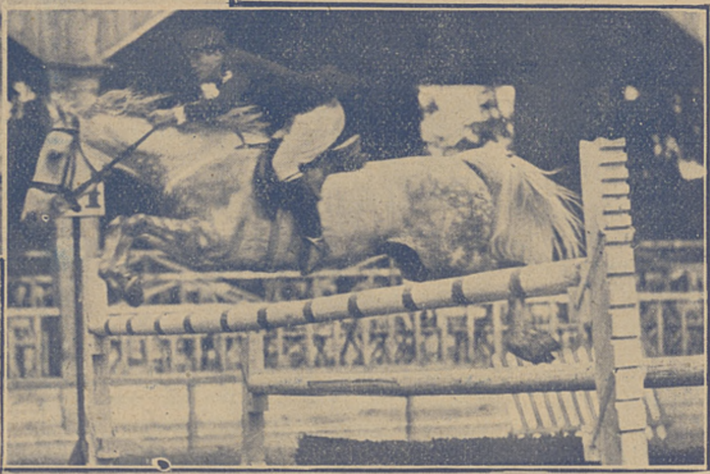
19-letnia Emily Hoody, wschodząca gwiazda tennisu australijskiego.



Najwybitniejsze uczestniczki turnieju o mistrzostwo Paryża. Od lewej: Mathieu, Bennett, Sigart, Munford, Aussem.

K. S. RODZINY WOJSKOWEJ





OGÓLNOSPORTOWE ZAWODY

1) Zofja Kucińska, 2) Jaroszewiczówna na przeszkodzie.

Drugie doroczne zawody Klubu Sportowego Rodziny Wojskowej, które odbyły się w dniach 14 i 15.VI wykazały duży postęp w rozwoju tego klubu.

I tak rozszerzony znacznie program zawodów był odpowiednikiem wszechstronności jego zainteresowań i poczynań, mianowicie prócz strzelania, łucznictwa i gier, które stanowiły program zawodów zeszłorocznych, tegoroczny rozszerzono i na konkurs hippiczny, połączony z pokazem lekcji konnej jazdy, na rozgrywki tennisowe, zawody pływackie oraz pokaz lekkiej atletyki, strzelanie uzupełniono strzelaniem z broni krótkiej.

Ilość zawodniczek przekroczyła w tym roku 70. Liczba klubów, które zawody obesłały, z 7-miu wzrosła na 11. Reprezentowane były kluby z: Warszawy, Baranowicz, Bydgoszczy, Lwowa, Brześcia, Torunia, Zamościa, Wilna, Grodna, Jarosławia i Katowic.

Zawody cechowała wszechstronność i zespołowość.

Wszechstronność nietylko klubów ale poszczególnych zawodniczek, które w wielu wypadkach strzelały, pływały i stawały równocześnie do zawodów w grach i hippice. Zespołowość — bo w ogólnej punktacji zastosowany był duży mnożnik za wyniki w grach zespołowych jak siatkówka oraz za zespołowe strzelania z broni małokalibrowej i z łuku.

Co do poziomu zawodów to najlepsze wyniki, stojące na wysokości naszych pierwszorzędnych wyników krajowych, dały zawody w strzelaniu i łucznictwie. O konnej jeździe nie piszę, gdyż pisano o niej dużo z racji konkursów międzynarodowych.

Poziom w innych konkurencjach był naogół niższy, takisobie „gospodarski", ale jak na amatorki nie trenowane specjalnie na zawodniczki wcale niezły.

Doszło do skutku nareszcie długo i z trudem forsowane w Klubie pływanie, do którego stanęło narazie 10 zawodniczek. Zawodniczki nasze pływały wyłącznie stylem klasycznym (chociaż niezawsze „klasycznie" klasycznym!) i nie wszystkie umiały startować.

Wielką atrakcją zawodów był pokaz lekkiej atletyki, zorganizowany dla Klubu przez zawodniczki A. Z. S.-u z panią Konopacką - Matuszewską na czele.

Pokaz ten miał za zadanie zachęcić nasze panie do lekkiej atletyki, która dotychczas nie rozwija się na terenie Klubu.

Pierwsze miejsce zajęła w ogólnej punktacji Warszawa, drugie Baranowicze, trzecie Bydgoszcz.

W poszczególnych konkurencjach los sprawiedliwie porozdzielał ważniejsze pierwsze miejsca między wszystkie lepsze kluby, i tak: w siatkówce pierwsze miejsce zdobył Toruń, w tennisie p. Pfeiferowa z Warszawy przed Fryszczynową z Torunia, w strzelaniu zespołowem z karabinku typu dowolnego Baranowicze przed Warszawą i Brześciem, z karabinku typu szkolnego Bydgoszcz.

Indywidualnie wyróżniły się w strzelaniu z karabinka typu szkolnego pp.: Woźniakowa zdobywając I miejsce a Gruberowa i Florkowska II i III; z karabinka typu dowolnego I-sze miejsce zajęła p. Boruta - Spiechowiczowa z Baranowicz, II p. Kowalczewska ze Lwowa, III Sokół - Szachmowa z Baranowicz, w strzelaniu z pistoletów I-sze p. Florkowska z Brześcia, II Woźniakowa z Bydgoszczy, III Machnowska z Baranowicz.

W łucznictwie pierwsze miejsce zajęła bezkonkurencyjna p. Kurkowska z Warszawy w strzelaniu na 15,20:40 m. drugą najlepszą zawodniczką okazała się p. Ciepłowska. Zespołowo pierwsze miejsce zdobyła Warszawa, drugie Baranowicze.

W pływaniu na 100 wysunęło się na pierwsze miejsce Grodno w osobie p. Sawickiej, która przyszła przed Kulejową z Katowic; na 50 m, znów Warszawa w osobie p. Bartelmusowej.

W konkursie hippicznym I-sze miejsce zajęła młoda zawodniczka Klubu p. Słabosyewiczówna, II Kucińska, III Chodkiewiczówna.

Organizacja zawodów spoczywała w rękach pp. Jurgielewiczowej (wiceprzewodniczącej Klubu) Szydłowskiej (sędzia główny zawodów) Bekowej, Zapolskiej, Biskupskiej, Kurkowskiej i Kraycerówny oraz pp. pułk. Korcza, majorów Szostaka, Felsztyna, Ryszanka, rotmistrzów Dziadulskiego, Lewickiego i p. Brzeskiego, którym na tym miejscu składamy serdeczne podziękowanie.

Rozdanie nagród połączone z towarzyską „lampką wina", które odbyło się zaszczycone obecnością wielu osób ze świata wojskowego w kasynie I pułku Szwoleżerów przeciągnęło się w bardzo miłym i serdecznym nastroju do późnego wieczora.

Irena Szydłowska.



Z minionych dni narciarskich — w wycieczce na Bliźnicę.

GRAŻYNA MISTRZEM LEKKOATLETYCZNYM WARSZAWY

Odbyte w dniach 21 i 22 b. m. zawody lekkoatletyczne o mistrzostwa Warszawy pań — przyniosły nam szereg nowych doświadczeń, nowych talentów i dobrych naogół wyników.

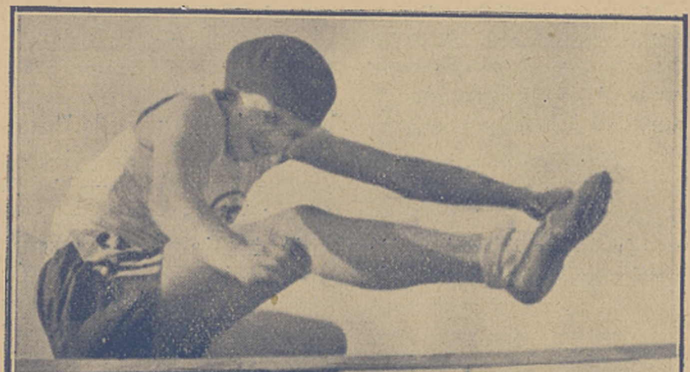
Do zawodów stawało około 30 zawodniczek, co stanowi w naszych warunkach cyfrę wcale poważną i pomyślnie świadczy o rozwoju lekkoatletyki kobiecej w Warszawie.

W oba dni zawodów na boisku Agrykoli, gdzie rozgrywały się mistrzostwa, trybuny świeciły pustkami. Widzów można było policzyć na palcach. Jest to wprawdzie dowód małego zainteresowania stolicy dla kobiecej lekkoatletyki, ale z drugiej strony — właśnie dzięki małej liczbie publiczności zawody odbywały się w miłej „domowej" atmosferze, bez podniecenia, powodowanego zawsze większą liczbą widzów.

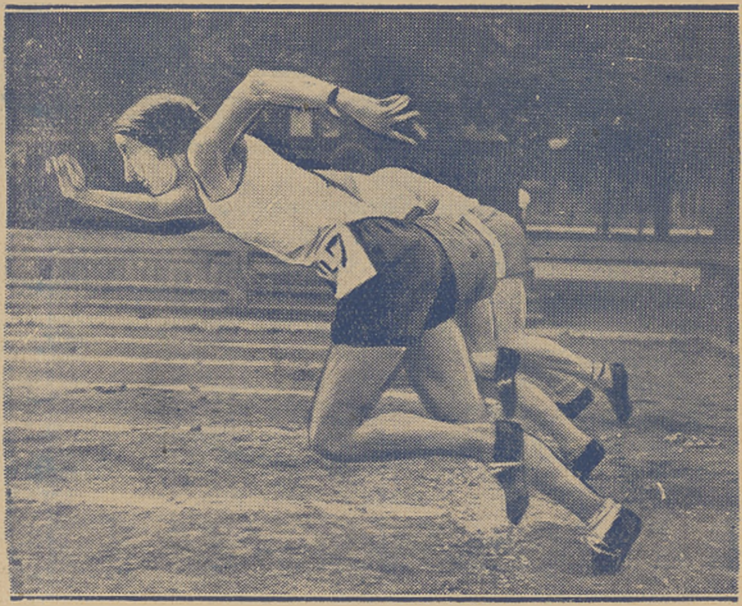
W punktacji drużynowej na pierwsze miejsce zdecydowanie wyszła Grażyna, podobnie jak w roku ubiegłym. Indywidualnie — bohaterką obu dni była Hulanicka z Grażyny, której wszechstronność, poczucie stylu, opanowanie wielu specjalności lekkoatletycznych i niebywała forma sportowa — są zdumiewające. Wystarczy stwierdzić, że Hulanicka wygrała wszystkie konkurencje, do których stawała, a więc skok wdal z miejsca i z rozbiegu, rzut oszczepem, biegi na 60 i 100 mtr. i walnie przyczyniła się do zwycięstwa sztafety Grażyny 4 × 100.

Hulanicka jest dziś niewątpliwie największym wielobojowym talentem naszym.

Organizacja mistrzostw naogół dość sprawna, szwankowała w wielu punktach. Zabrakło płotków (historja z płotkami zbyt często się powtarza), wskutek czego trzy zgłoszone do biegu z płotkami zawodniczki musiały biegać w dwuch partjach, przytem Schabińska biegła sama.



W zawodach o mistrzostwo Poznania najlepiej skakała Janowska (1 m. 35).



Efektowny skok na 60 mtr. Na pierwszym planie Hulanicka.

Pobity przez Hulanicką rekord Polski w skoku wdal z miejsca nie będzie podobno uznany, a to z powodu źle przygotowanej skoczni, o czem czas było chyba pomyśleć przed zawodami.

Do mistrzostw stawały zawodniczki Grażyny, AZS., Makkabi, Skry, Legji oraz jedna zawodniczka Polonji.

Naogół osiągnięto wyniki średnie. Przy silniejszej konkurencji można było spodziewać się lepszych. W obu skokach wdal, w skoku wzwyż i w biegach na 60 i 100 mtr. wyniki są dobre.

Rewelacją mistrzostw była młoda zawodniczka AZS., Manteufflówna, która osiągnęła szereg bardzo dobrych wyników, a zapowiada się na przyszłość znakomicie.

W biegach przez płotki widzieliśmy popis nieumiejętności. Z wyjątkiem Schabińskiej (Legja), która w dalszym ciągu demonstruje wspaniały styl, pozostałe dwie zawodniczki biegły bardzo słabo. Gorlofówna wprawdzie nieźle przełazi przez płotki, ale między płotkami potrafi „drobiąc" zrobić siedem kroków Makkabistka wogóle nie miała pojęcia o tej konkurencji.

Grażyna prócz wielu znanych zawodniczek, które od szeregu lat trzymają się na poziomie, pokazała nowy talent w osobie Zajączkowskiej, która zapowiada się na pierwszorzędną siłę w rzutach.

Najlepiej pod względem umiejętności technicznych i stylu prezentują się zawodniczki Grażyny, na których znać systematyczną pracę i racjonalny trening. AZS. pokazał również szereg dobrze przygotowanych zawodniczek. Widzieliśmy jednak na mistrzostwach wiele lekkoatletek, które skakały, rzucały i biegały fatalnie, zdradzając brak treningu, a przedewszystkiem brak fachowej ręki instruktora.

NOWE REKORDY WŁOSKIE

Na kobiecych włoskich mistrzostwach lekkoatletycznych ustanowione zostały następujące nowe rekordy narodowe:

Pchnięcie kulą — 10 m. 19, pchnięcie kulą oburącz — 18 m. 71, rzut oszczepem — 32 m. 39, rzut oszczepem oburącz — 55 m. 09. Wszystkie cztery rekordy ustanowiła nowa „gwiazda" lekkoatletyki, Jolenda Baccheli.

ŚWIĘTO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WARSZAWIE

W bieżącym roku Warszawa pobiła wielki rekord w propagandzie święta W. F. Przez cały tydzień od dn. 25.V do 1.VI odbywały się codziennie na różnych boiskach w godzinach popołudniowych, pokazy gimnastyczne i gier sportowych młodzieży szkolnej. Organizacja pozostawała pod egidą Komitetu Stołecznego W. F., ale brzemię zasługi spada na inicjatorów projektu, t. j. na Kuratorjum Okręgu Szkolnego Warszawskiego, oraz na zespół nauczycieli ćwiczeń cielesnych, którzy przy współpracy życzliwych dla sprawy dyrekcyj zorganizowali szereg pokazów szkolnych.

Pokazy odbyły się: 1) w Parku im. Paderewskiego na boisku AZS.; 2) na boisku klubu „Polonia"; 3) w Wierzbnie na terenie gim. Giżyckiego. 4) na boisku klubu „Skra" i dwa pokazy w szkolnym parku im. Sobieskiego. Wszędzie program obejmował lekcję gimnastyki dziewcząt, chłopców, gry, pokazy lekkoatletyczne i tańce narodowe. Oczywiście każda lekcja była inna, opracowana przez grono nauczycieli, należących do danego rejonu.

Pokazy tegoroczne dały bardzo wiele. Na każdem boisku gromadziło się dużo publiczności zainteresowanej bądź dziatwą szkolną, bądź samą istotą imprez tego typu. Pokazy dały dość dobre pojęcie o poziomie ćwiczeń w szkołach, wreszcie pozwoliły zorjentować się, jakie metody mamy obecnie w szkolnictwie. Ta strona pokazów była może najwięcej interesującą. Zobaczyliśmy pięć lekcyj dziewcząt, różnych co do doboru ćwiczeń, ale bardzo jednolitych co do typu samej metody. Kto nie obserwował w latach ostatnich zmian, jakie stopniowo zachodziły w rodzaju ćwiczeń gimnastycznych kobiet i dziewcząt, ten został zaskoczony różnicą, jaka w tej dziedzinie zaszła. Znikły zupełnie sztywne ruchy i postawy, a zastąpiono je ćwiczeniami o charakterze płynnym, rytmicznym, ciągłym. Typ obecnie stosowanych ćwiczeń nadaje się do muzyki, harmonizując z nią w doskonałą całość. Widocznym jest w tej nowej pracy wielki wpływ skandynawskich reformatorek gimnastyki kobiecej, a wpływ ten przedostał się do nas dzięki słusznemu stanowisku czynników rządzących, uznających za konieczne wysyłanie pewnych powołanych do twórczej pracy ludzi, na studja zagranicę. Lekcje dziewcząt były najoczywistszym dowodem postępu i to postępu po linji racjonalnej. Wszystkie ćwiczenia odpowiadały wymaganiom, stawianym dziś przez naukę, a zarazem wszystkie były harmonijne i pełne estetyki.

Lekcje gimnastyki młodzieży męskiej wykazały również duży postęp w pracy.

Gry takie, jak siatkówka, koszykówka, szczypiorniak, hazena, miały charakter ściśle pokazowy. Z uznaniem zaznaczyć należy, że pokazy, które z konieczności rzeczy gromadziły wielkie masy ludzi, nie zawierały w programie swym zawodów szkolnych, (wyjątek — teren gim. Giżyckiego), które powinny odbywać się tylko w gronie ścisłym i nie powinny nosić charakteru popisowego wobec przygodnej publiczności, szukającej najczęściej widowiskowych sensacyj.

W pokazach brało udział: szkół żeńskich — 56, męskich — 46, młodzieży żeńskiej — 2,512 i chłopców — 2,355.

Należy żałować, że świętem p. w. i w. f. mało zainteresowały się kluby sportowe, a tylko WOZLA ze swym niezmordowanym prezesem Forysiem na czele zorganizowało w czasie tygodnia lekkoatletyczne mistrzostwa Warszawy dla juniorów kl. B.

SEZON LEKKOATLETYCZNY W PEŁN

Nieco wolniej i nieco później niż w latach ubiegłych ruszyły nasze lekkoatletki do boju. Teraz — sezon już w pełni, mistrzostwa okręgowe przynoszą co tydzień nowe wyniki, czasem — nawet rekordy.

Najczynniej dotychczas zareprezentowały się okręgi Śląski i Poznański. Rozegrały one ze sobą mecz międzymiastowy, zakończony zwycięstwem Śląska 64:58. Podczas tych zawodów Jasieńska wygrała kulę 10,03, dysk — 31,40, oszczep — 33,08 i skok wzwyż — 135, Breuerówna miała na 60 m. 8,1, na 100 m. m. uległa jednak Kasprzakównie (13,5). Skok w dal przypadł Kasprzakównie 465, płotki — Lanżance 14,8, a 200 i 800 m. wygrały ślązaczki: Orłowska (28 s.) i Kilosówna (2:39). W sztafecie 3 × 800 m. A. Z. S. poznański ustanowił rekord polski — 9,25,8.

Ruszył także do boju okręg łódzki, gdzie Janowska wygrała trójbój 140 p. (wzwyż — 140, 100 m. — 13,6 i wdal — 466), zaś Wajsównie przypadły płotki — 15,4.

W Krakowie na pierwszych zawodach międzyklubowych nie startowały zawodniczki Cracovii, a zwycięstwa przypadły Freiwaldównie i Babrajównie.

Ciekawych kilka rezultatów dały zawody w Białymstoku na Zielone Świątki. Przedewszystkiem w rzucie kulą padł rekord polski, poprawiony przez Lewinównę (11,45). Ta sama zawodniczka miała w dysku 29,45 i w oszczepie — 29,47. Gędziorowska wygrała 60 m. — 8,2, 200 m. — 28,8 i wdal — 460, a Pisowska skok wzwyż — 131. Z zawodniczek warszawskich Schabińska triumfowała w płotkach 13,8, Gruszecka była drugą w dysku, a Wieczorkiewiczówna druga na 800 m. (2,38) za Kilosówną (2,33,6). Z miejscowych najlepiej spisały się Naumowiczówna (wzwyż — 131) i Fertelówna (60 m. — 8,4).

Warszawa najpóźniej wyszła na start. Najlepszym wynikiem w „przedsezonie" był dysk Bersonówny 33.40. Pozatem notujemy takie wyniki, jak Gorlofówna 60 m. — 8,5 i wzwyż — 130, a Schabińska 60 m. — 8,4, wdal — 420, kule — 8,06.

Z mistrzostw okręgowych na pierwszy ogień poszło Pomorze, przyczem rezultaty zawodów nie były zbytnio wyśrubowane. Oto one: 60 m. — Baumgartówna 9, 100 m. — Sanówna 14.8, 200 m. — Tykocińska — 33, 800 m. — Białkowska 2:57, wdal — Gdańcówna 458, wzwyż — Żółkiewiczówna 124, kula i dysk — Bellenówna 8,79 i 27,18, oszczep — Korzeniowska — 28.71.

Szereg bardzo ładnych wyników osiągnięto podczas jubileuszowych międzynarodowych zawodów P. Z. L. A. w dn. 14 i 15 b. m. Dzięki udziałowi zawodniczek z Krakowa, Śląska, Pabjanic i Białegostoku zawody zyskały bardzo na zainteresowaniu. W biegu 50 mtr. świetną formę wykazała Hulanicka, wygrywając w rekordowym czasie 7 sek. przed Schabińską I (7.2) i Sikorzanką. 200 mtr. było domeną Orłowskiej (27,6), na drugiem miejscu znów Schabińska I (28,5), a trzecia dopiero Gędziorowska. Skok wzwyż wygrała Janowska przed Schabińską I i Kalinowską — wszystkie po 135, a skok wdal Sikorzanka 495 przed Freiwaldówna 492 i Hulanicką 475. W rzutach zatriumfowała znajdująca się w doskonałej formie Kobielska, mając w dysku 34.91 (!) przed „grażynniankami" Schabińską II 31,31, Mierkisówną 31.29 i Zajączkowską 30.94, a w oszczepie 32,00 przed Hulanicką 29,25 i Schabińską II 28.60. Sztafetę 4 × 75 m. wygrał zespół A. Z. S. (40,4) przed Legją (42 s.). Drużyna Stadjonu zgubiła pałeczkę

A. Sz.



Z meczu hazeny — A. Z. S. — Victoria Žižkow.

ECHA MECZU

AUSTRJA — CZECHOSŁOWACJA

W początkach bież. miesiąca rozegrany był w Wiedniu kobiecy mecz lekkoatletyczny Austrja — Czechosłowacja, którego rezultaty stanowić winny ciekawy komentarz do Igrzysk kobiecych w Pradze, na które drużyna polska wybiera się licznie.

Mecz Austrja — Czechy, wygrany przez Austrję 56:49, przyniósł szereg doprawdy świetnych wyników.

W biegach niespodziewane zwycięstwa przypadły czeszkom, które wygrały: 60 m. przez Smolovą (7:7), 100 m. przez Krausovą (12:8), 200 m. przez Hrebrinovą (27:7) i 800 m. przez Antosovą (2:39) i Simerovą (2:39.2). Z wiedenek Schurinek i Perkaus miały na 60 m 7.9 a na 100 m. — 12.9, zaś Wagner i Wéese na 200 m. — 28 i 28.4. Sztafeta jednak przypadła Austrji (51 sek) dzięki lepszym zmianom i świetnemu biegowi Wagner.

AZS, który jest w Polsce najszybszą drużyną — do przerwy dorównywał tempem Czeszkom i mimo gorszej kombinacji utrzymał wynik 3:2 na swoją korzyść. Po przerwie zielone „puchną" i nie mogą sobie już dać rady z Czeszkami. Padają trzy bramki, a zasługą doskonałej obrony AZS (Wolicka) jest, że nie padło ich więcej. Ostateczny wynik 5:3 (na korzyść Czeszek) w dostatecznem świetle przedstawia doskonałą formę mistrza Warszawy — AZS, którego drużyna grała w składzie: Biskupska, Wolicka, Woynarowska, Wiszniewska, Malanowska, Grotowska, Alexandrowiczówna.

Płotki były obok oszczepu najsłabszym punktem programu. Zwyciężczyni Puchberger osiągnęła 13.8, a świetne zawodniczki Singer i Sychrova kończyły daleko. W oszczepie wiedenka Spitz miała 28.70.

W skoku w dal Wagner miała 525 przed Puchberger 507 i Hanslikovą 502, zaś w skoku w wyż jedynie Homolkova osiągnęła 145, reszta 10 cm. mniej.

Rzuty kulą i dyskiem były naturalnie domeną Perkaus, która w obu wypadkach pobiła rekordy austrjackie: kula 12.16, dysk 36.88. Czeszki: Vodickova miała w kuli 10.13, a Blehova

DWA ZWYCIĘSTWA CZESZEK W POLSCE

Kilkakrotnie już rozgrywane były mecze z czeszkami, zawsze z wynikiem ujemnym dla Polek, co jest zupełnie zrozumiałe: w Czechach hazena jest grą narodową i od wielu lat uprawianą.

Mimo to, że hazena u nas ledwo wydostała się z powijaków — czynimy niezwykłe postępy w przyśpieszonem tempie.

Najlepszym tego dowodem są nietylko nie kompromitujące, ale nawet honorowe wyniki AZS-u i Polonji z bawiącą ostatnio w Warszawie drużyną „Victorii Žižkov". Jest to — jeżeli nie najlepsza — to w każdym razie jedna z najlepszych drużyn europejskich. A wynik AZS-u 3:5 (do przerwy 3:2 dla AZS) świadczy o zaciętej walce.

Czeszki posiadają zdecydowanie lepszą technikę gry. Szybkie doskonałe podania, wzorowe zgranie i kombinacja — to zalety, których mogą im Polki pozazdrościć.

w dysku 35.70.

Vice mistrz Warszawy w hazenie — Polonja, miała poważne trudności z zestawieniem składu drużyny. To też wynik 2:8 jest trochę za wysoki jak na zwykły poziom gry Polonji.

Przedewszystkiem tempo gry Czeszek okazało się dla Polonji mordercze; brak szybkości i pewne oszołomienie szybkością przeciwniczek, sprawiły, że dopiero po przerwie padły dwie honorowe bramki dla Polek. Skład drużyny Polonji zmieniał się w ciągu gry. W meczu brały udział: Grabowska, Szymańska, Duchówna, Podmiotko, Olczakówna, Smidówna, Górska, Strzelecka, Olesińska. S.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 8 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— półrocznie 7 złotych.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.